

ÉVALUEZ VOUS-MÊME VÔTRE DOULEUR À LA JAMBE

Si vous souffrez de douleur dans le mollet, remplissez le questionnaire ci-dessous et présentez-le à votre médecin.

En fonction des résultats, votre médecin vous examinera puis choisira ou non de vous adresser à un médecin spécialiste des maladies vasculaires.

LE QUESTIONNAIRE D'EDIMBOURG

A. Ressentez-vous une douleur ou une gêne dans une jambe quand vous marchez ?

1. Oui 0. Non 2. Je ne peux pas marcher
Si OUI, continuez le questionnaire

B. Cette douleur commence-t-elle parfois à se manifester quand vous êtes debout immobile ou assis ?

1. Oui 0. Non

C. Ressentez-vous cette douleur quand vous montez une côte ou quand vous marchez vite ?

1. Oui 0. Non

D. La ressentez-vous quand vous marchez d'un pas normal sur le terrain plat ?

1. Oui 0. Non

E. Que devient la douleur si vous vous arrêtez ?

1. Elle persiste habituellement plus de 10 mn
0. Elle disparaît habituellement en 10 mn ou moins

F. Où ressentez-vous cette douleur ou gêne ?

Marquez l'emplacement par une croix sur le schéma suivant :



Les professionnels de santé s'engagent contre l'artériopathie

Des médecins spécialisés dans le traitement des maladies vasculaires sont à l'origine de cette campagne d'information. Ils sont réunis au sein de la Société Française de Médecine Vasculaire et de l'Institut de l'Athérosclérose.

Leur objectif est de partager leur connaissance afin de développer le dépistage et d'améliorer le traitement de l'artériopathie.

La campagne Des pas pour la vie s'adresse aux médecins généralistes. Dans le cadre de leur mission d'éducation et de prévention pour la santé, les pharmaciens sont partenaires de cette campagne.

Des pas pour la vie, c'est aussi la sensibilisation du grand public à un réflexe simple : consulter son médecin en cas de douleur au mollet en marchant, ou si l'on présente un facteur de risque de l'artériopathie, après 60 ans.

Un grand nombre de professionnels de santé s'est mobilisé pour faire à vos côtés Des pas pour la vie.



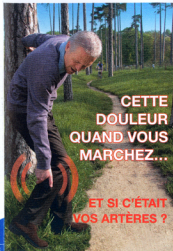
Ce dépliant est disponible en pharmacie

Pour plus d'informations :
www.angioneil.org
www.atherosclerose.org
www.angioevito.org



des pas pour la vie

Campagne pour la prévention de l'artériopathie des membres inférieurs



ET SI C'ÉTAIT
VOS ARTÈRES ?



QU'EST-CE QUE L'ARTÉRIOPATHIE ?

L'artériopathie oblitérante des membres inférieurs, en abrégé AOMI, entraîne le rétrécissement progressif des artères qui irriguent les muscles des membres inférieurs. Si le patient connaît mieux cette maladie sous le nom d'artérite, le terme médical est celui d'artériopathie. Le plus souvent, l'artériopathie est liée à l'athéro-thrombose qui est une maladie plus globale des artères.

L'artériopathie est un signal d'alarme : elle peut révéler un risque cardiovasculaire élevé et d'autres problèmes dans les artères du cœur ou du cerveau.

L'AOMI est toujours grave quand elle est négligée : il faut la diagnostiquer le plus tôt possible. Des traitements existent et l'hygiène de vie doit être améliorée.

Après 60 ans, chez un homme ou chez une femme, une douleur du mollet en marchant peut révéler une maladie artérielle.

L'AOMI est souvent silencieuse : même sans symptôme, si vous présentez l'un des facteurs de risque énumérés ci-dessous, consultez votre médecin !

VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE PLUS DE 60 ANS ?

Vous ressentez une douleur au mollet lorsque vous marchez :

- Après avoir marché 200 à 300 mètres, vous ressentez une gêne croissante qui ressemble à une crampe et vous fait boiter.
- Cette gêne se transforme en douleur si l'effort se prolonge. La douleur peut parfois gagner la cuisse puis la fesse et vous obliger à vous arrêter.
- Après quelques minutes d'arrêt, la douleur disparaît toute seule.

Vous ne ressentez pas de douleur mais vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque suivants :

- Le tabac : c'est l'ennemi n°1 de vos artères.
- Le diabète favorise l'artériopathie.
- L'obésité, l'hypertension artérielle, les anomalies du cholestérol, les antécédents cardiovasculaires familiaux directs et le manque d'exercice physique constituent également des facteurs de risque de l'AOMI.

Parlez-en à votre médecin.

QUELLES SOLUTIONS ?

DES TRAITEMENTS ADAPTÉS

Votre médecin peut vous proposer différents traitements selon votre état de santé. Les médicaments qui soignent l'artériopathie doivent être pris au long cours.

L'hygiène de vie est essentielle : arrêt complet du tabac, activité physique régulière, traitement des facteurs de risque.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

La marche quotidienne est le premier traitement pour les patients qui souffrent d'AOMI, car elle favorise l'irrigation des muscles.

Marcher est la meilleure rééducation pour améliorer la circulation sanguine dans les jambes.

Pour joindre l'utile à l'agréable

Marchez tous les jours

- À une allure lente et régulière.
- De 20 à 30 minutes, en augmentant progressivement la durée et le rythme de la marche.
- En s'arrêtant quand une gêne ou une douleur survient, pour repartir dès qu'elle s'est estompée.
- Dans de bonnes conditions : chaussures confortables, terrain plat et non accidenté, météo favorable.

